

1. BASEN

Basen utgörs av de grundläggande elementen som är nödvändiga för att förstå idrotten. Utvecklingen av dessa grundläggande faktorer är avgörande för att skapa en solid grund för både individerna och laget.

Dessa fyra delar är grundläggande element inom all lagidrott och påverkar hur ett lag spelar och presterar på planen. Att förstå och använda dessa aspekter effektivt kan leda till en välkoordinerad och framgångsrik spelstil.

Basen inkluderar fyra grundläggande begrepp:

Spelarens position

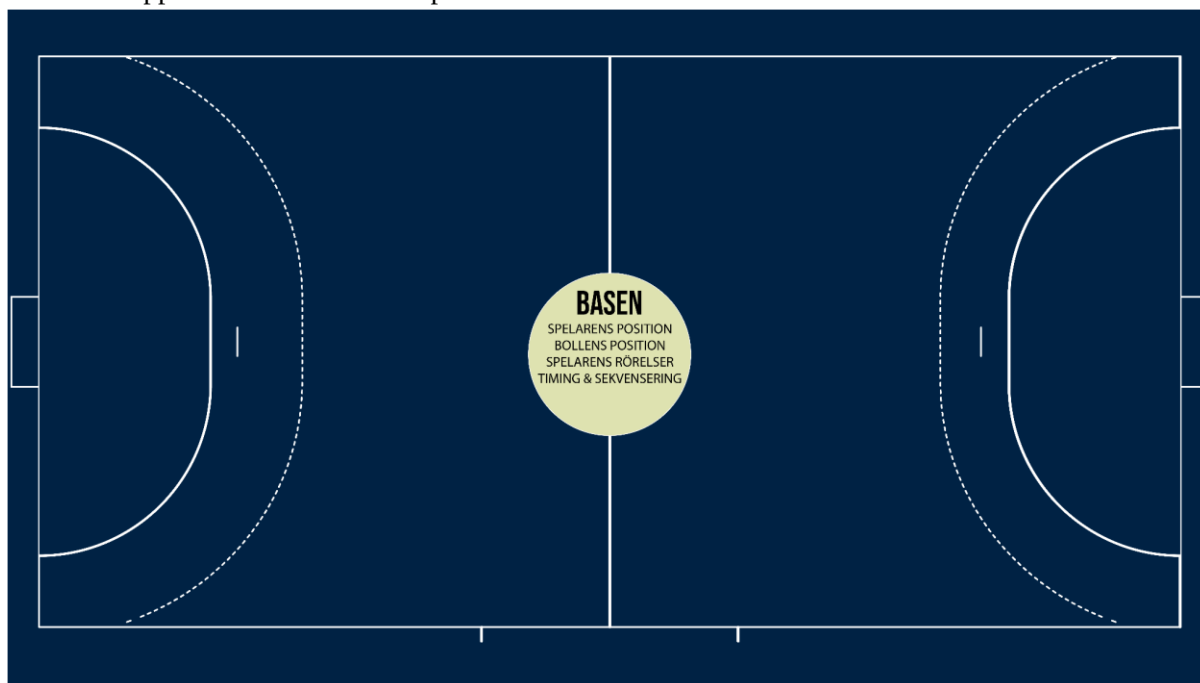
Bollens position

Spelarens rörelse

Timing och sekvensering

Dessa delar kan implementeras i tidig ålder.

Nedan finns en förklaring på varje begrepp samt vilka övergripande instinkter som spelaren bör utveckla kopplat till olika skeden i spelet.



1.1 Spelarens position

Avser hur spelarna organiserar sig på planen för att skapa en effektiv spelstruktur. Det handlar om att placera spelarna på rätt positioner för att maximera lagets förmåga att utföra både anfall och försvar. En väldefinierad struktur och positionering gör det möjligt för laget att kunna täcka alla områden på planen, skapa passningsalternativ och minska utrymmet för motståndarna att agera. Det inkluderar även att ha en stark försvarslinje och möjlighet till snabba övergångar mellan försvar och anfall.

Defensiv omställning - Minska det funktionella utrymmet på golvet.

Försvar - Begränsa ytan, krymp planens anfallsområde.

Offensiv omställning - Skapa yta snabbt. Använd bredd och djup för att maximera planens yta och attackera med bra avstånd.

Anfall - Maximera yta

1.2 Bollens position

Avser hur bollen rör sig mellan spelare inom laget under spelets gång. Att effektivisera bollens position innebär att spelarna kan passa bollen snabbt och precist för att skapa möjligheter att ta sig igenom motståndarens försvar. Genom att hålla bollen i ständig rörelse och snabbt ändra riktning kan laget öppna upp utrymme, skapa förvirring hos motståndarna och skapa öppningar för att avancera mot målet. Det inkluderar även hur försvaret förhåller sig till att minska dessa möjligheter för motståndaren.

Defensiv omställning - Sakta ner framfarten på bollen, pressa bollhållaren.

Försvar - Begränsa passningsalternativen.

Offensiv omställning - Använd hög bollhastighet för att flytta bollen snabbt upp i planen.

Anfall - Skapa ytor för att attackera, sprida ut försvaret och öka passningsalternativen.

1.3 Spelarens Rörelse

Handlar om hur den individuella spelaren rör sig på planen för att skapa möjligheter och förbättra lagets spel. Det inkluderar löpningar i offensivt syfte för att skapa utrymme, flytta motståndare ur position och skapa passningsalternativ. I försvarsspelet innebär spelarens rörelse att förflytta sig på ett sätt som stör motståndarnas anfall, täcka passningsvägar och förhindra målchanser.

Defensiv omställning - Omorganisera snabbt. Tid till defensiv omställning = 0 sekunder

Försvar - Pressa spelare som rör sig för att ta emot bollen; skärma av anfallare från sina lagkamrater.

Offensiv omställning - Spelare fyller med bredd först och sedan djup. Använd riktningssändringar.

Anfall - Angrip försvaret, skapa flera alternativ att spela bollen på.

1.4 Timing och Sekvensering:

Handlar om att utföra handlingar på rätt tidpunkt och i rätt ordning för att optimera spelarens och lagets prestation. Exempelvis att veta när man ska passa, när man ska förflytta sig och när man ska agera i förhållande till varandra för att utnyttja situationen.

Defensiv omställning - Sakta ner bollens förflyttning och hastighet. Styr bollen till ett begränsat utrymme.

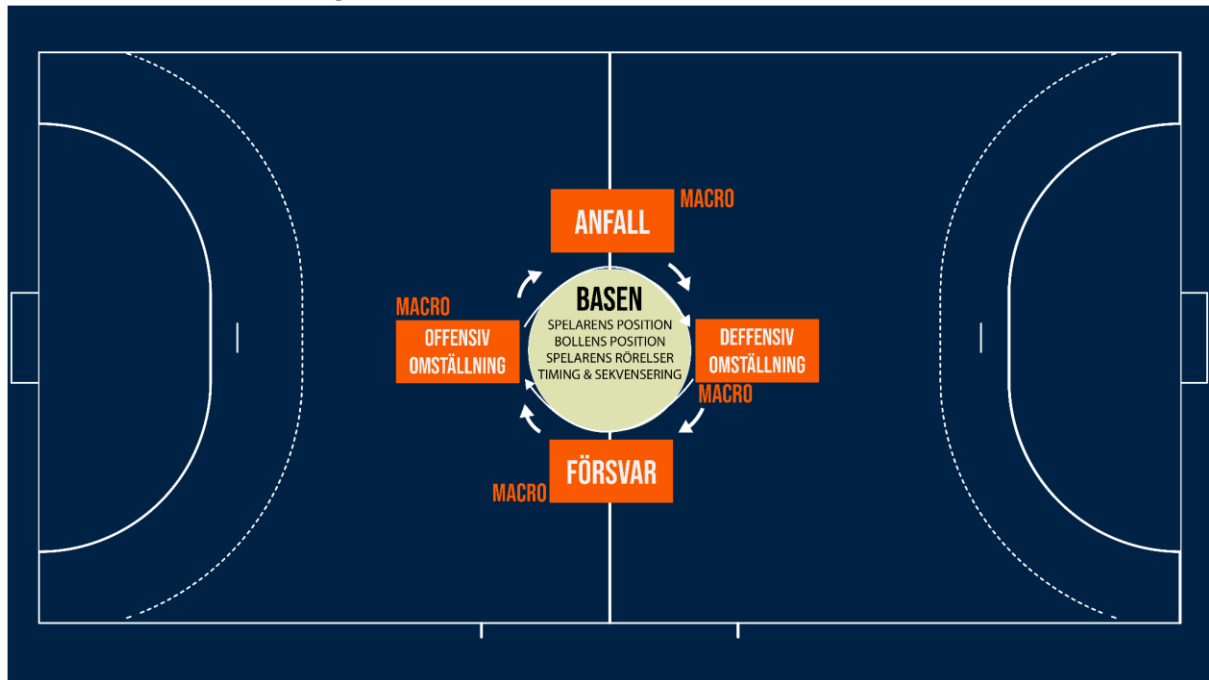
Försvar - Tvinga anfallare att bli reaktiva. Begränsa anfallarnas interaktioner med varandra och bollens förflyttning.

Offensiv omställning - Anpassa rörelser till varandra för att snabbt ta sig upp i planen och skapa målchanser.

Anfall - Skapa övertag och behåll det genom en effektiv följd av handlingar med timing och precision fram till avslut.

2. MACROMOMENT

Macro kan översättas till “i stor skala” och inkluderar fyra skeden i spelet: Defensiv omställning, försvar, offensiv omställning & anfall



En förståelse för detta ger förutsättningar att kunna läsa av när spelarna ska anfalla, när de ska försvara och hur de smidigt kan växla mellan dessa faser för att optimera lagets prestation och chanser till framgång.

De fundamentala delarna i macromomentets olika skeden är:

2.1 Defensiv omställning

Bromsa framfarten, omorganisera snabbt.

2.2 Försvar

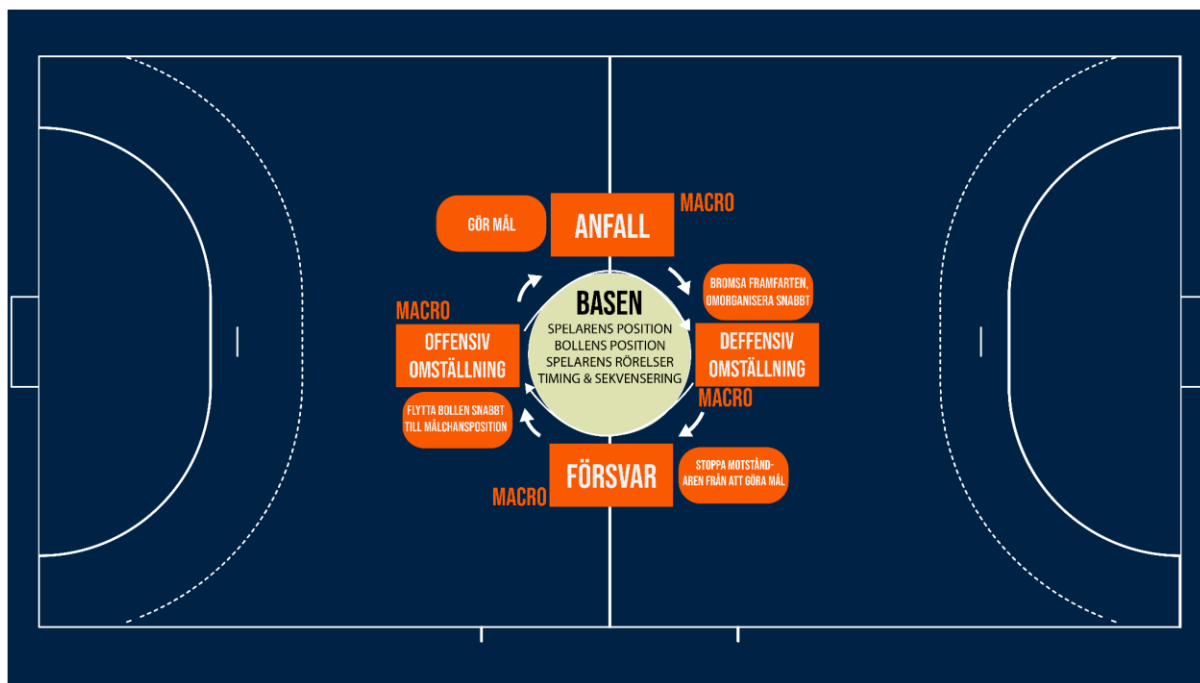
Stoppa motståndaren från att göra mål, förhindra rörelse, störa bollens position och återta bollen.

2.3 Offensiv omställning

Flytta bollen snabbt till målchansposition.

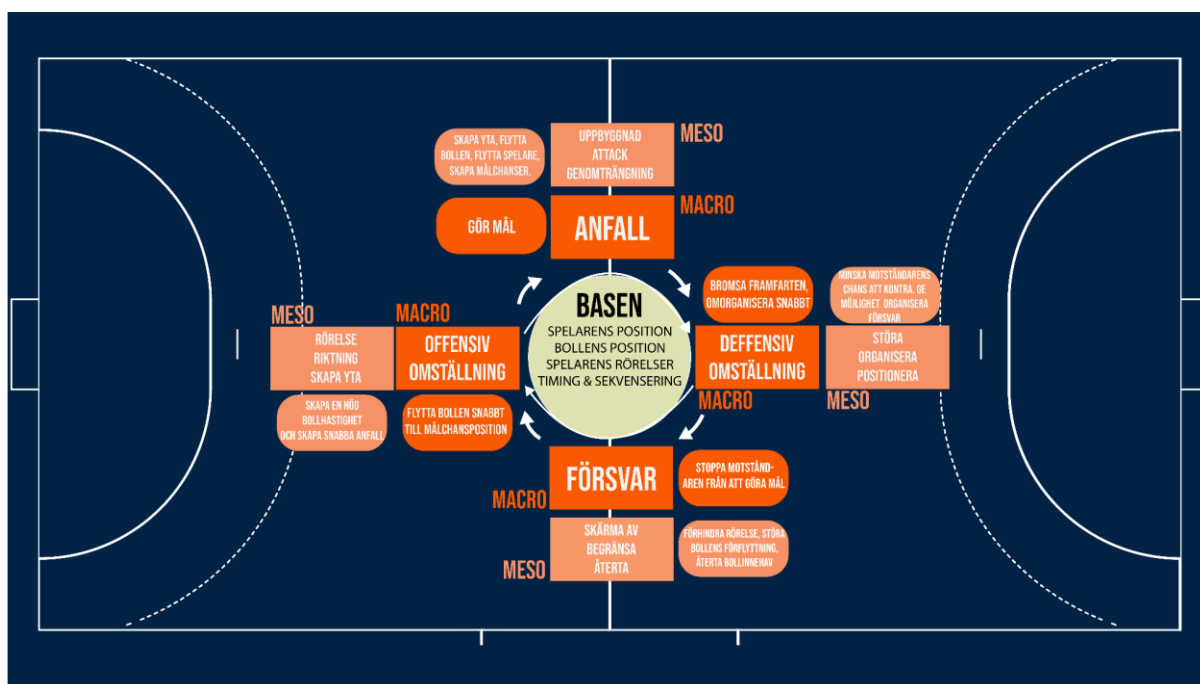
2.4 Anfall

Gör mål, skapa yta, flytta bollen, flytta spelare, skapa målchanser.



3. MESOMOMENT

Meso kan översättas till “mitten” eller “mellan”. De tidigare nämnda macromomenten inkluderar tre stycken så kallade mesomoment vardera. Dessa mesomoment fokuserar på små och snabba händelser som sker under spelets gång och är byggstenar till spelets detaljer. Dessa kräver spelarnas förmåga att agera i realtid och kunna anpassa sig till föränderliga situationer.



Följande mesomoment är kategoriserade:

3.1 Defensiv omställning

- Störa:
- Organisera:
- Positionera:

3.2 Försvar

- Skärma av
- Begränsa
- Återta

3.3 Offensiv omställning

- Rörelse
- Riktning
- Skapa yta

3.4 Anfall

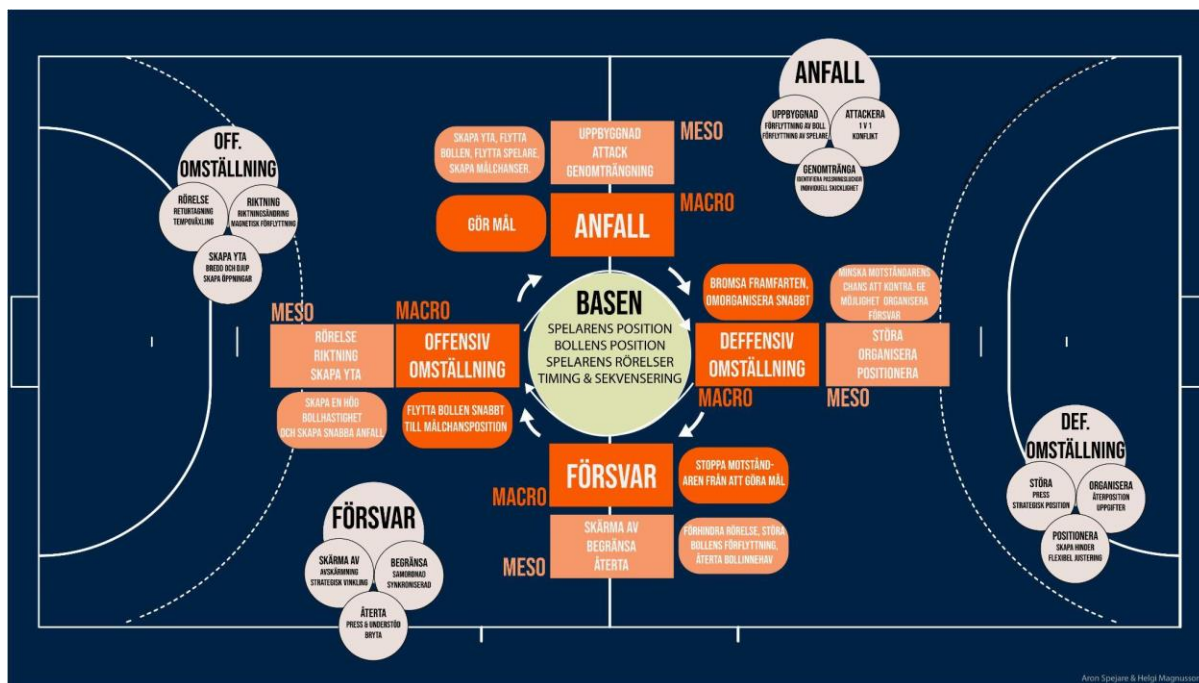
- Uppbyggnad
- Attackera
- Genomtränga

4. MESOPRINCIP

Mesoprincip fokuserar på specifika taktiska element inom spelet. Mesoprinciper guidar individens handlingar och bidrar till lagets övergripande spelstruktur.

Genom att förstå och balansera dessa olika aspekter i spelet, från basen, spelets moment till övergripande strategier och detaljerade principer, kan ett lag skapa en effektiv och välkoordinerad spelstil. Dessa principer kan föreningen med fördel identifiera och arbeta fram för att skapa en taktisk "identitet".

Här nedan kommer förslag på principer:



Defensiv omställning

Principer för Störa

Press: Direkt efter bollbyte agerar spelarna för att pressa och störa motståndarna. Det handlar om att närma sig motståndarna för att begränsa deras alternativ och tvinga dem till ogynnsamma beslut.

Strategisk position: När spelarna stör motståndarna strävar de efter att inta strategiska positioner för att skapa vinklar som försvårar passningsalternativen. Detta inkluderar att ansvara för närliggande spelare och försvåra passningsvägar.

Principer för Organisera

Återposition: Efter att ha stört motståndarna är det viktigt att spelarna återgår till sina utgångspositioner.

Uppgifter: För att organisera sig effektivt i försvaret behöver spelarna ha uppgifter. De behöver veta vilka ytor och spelare de ska ansvara för och även kommunicera detta med varandra för att undvika förvirring och luckor i försvaret.

Principer för Positionera

Skapa hinder: Genom samordnade positioner och rörelser skapar försvararna hinder som stör motståndarnas kraft och rörelse, vilket begränsar deras utrymme och möjligheter till acceleration.

Flexibel justering: Baserat på motståndarnas rörelser och positioner behöver spelarna vara redo att justera sina utgångspositioner. Detta kan inkludera att flytta/anpassa sig för att kontrollera en yta/spelare.

Försvar

Principer för Skärma av

Avskärmning: I uppställt försvar arbetar spelarna med att placera sig mellan motståndarna och målet för att skapa hinder och försvåra deras anfall. Genom effektiv avskärmning förhindrar försvararna farliga passningar och skott.

Strategisk vinkling: Genom att ta en position som ger försvararen rätt vinkel, skapar spelarna en barriär som begränsar möjligheterna för motståndarna att hitta spelalternativ eller farliga målchanser.

Principer för Begränsa

Samordnad: Försvararna arbetar med gemensam positionering i olika djup för att begränsa motståndarnas kraft och acceleration genom att minska deras utrymme.

Synkroniserad: Genom synkroniserade aktioner bryter försvaret motståndarnas rörelser och förhindrar dem att tränga igenom.

Principer för Återta

Press och understöd: Använd press och understöd mellan försvararna för att störa motståndarnas rörelseutrymme och passningsalternativ. Detta ökar risken för bolltapp och minskar deras beslutstid.

Bryta: Läs motståndarens intentioner för att bryta passningar/dribblingar och kunna vända spelet.

Offensiv omställning

Principer för Rörelse:

Returtagning: Genom att positionera spelarna framåt och variera bredden, skapas passningsalternativ och ytor för att snabbt dra nytta av omställningsspelet. Detta sker efter erövring av bollen.

Tempoväxling: Anpassa olika löphastighet för att skapa förvirring hos försvararna. Växla mellan olika tempo för att öppna ytor och skapa obalans.

Principer för Riktning:

Riktningssändring: Rikta snabbt om spelet för att desorientera försvararna. Genom oväntade riktningssändringar kan spelarna hitta luckor och möjligheter i motståndarnas försvar.

Magnetisk förflyttning: Dra försvarsspelare mot en sida av planen genom att agera som om du rör dig åt en viss riktning. Detta skapar utrymme på den motsatta sidan och öppnar möjligheter för passningar och skott.

Principer för Skapa yta:

Bredd och Djup: Sprid ut spelare längs bredden och djupet av planen för att skapa större spelutrymme. Genom att ha rätt balans av positioner kan du skapa ytor för passningar och avslut.

Skapa öppningar: Genom samordnade positioner och rörelser skapar anfallarna öppningar för att öka hastighet och passningsvägar, vilket ger bollrörelse och skapande av ytor.

Anfall

Principer för Uppbyggnad:

Förflyttning av boll: Förflytta bollen och skapa rörelse för att flytta försvararna ur position. Rätt positionering av spelare skapar passningsalternativ och öppnar ytor.

Förflyttning av spelare: Spelaren förflyttar sig för att flytta försvararna ur position. Rätt positionering av spelare skapar passningsalternativ och öppnar ytor.

Principer för attackera:

1 v 1: Fokusera på individuell dominans i 1v1-situationer för att skapa målchanser. Genom att kombinera dribblingar, finter och rörelser kan spelarna utmana och överlista försvararna för att öppna upp skott- eller passningsvägar.

Konflikt: Genom att medvetet skapa konfliktsituationer i motståndarförsvaret kan spelarna skapa utrymme för sig själva och/eller sina medspelare. Genom att strategiskt generera konflikter mellan flera försvarare kan spelaren bidra till att skapa gynnsamma möjligheter i anfallsspelet.

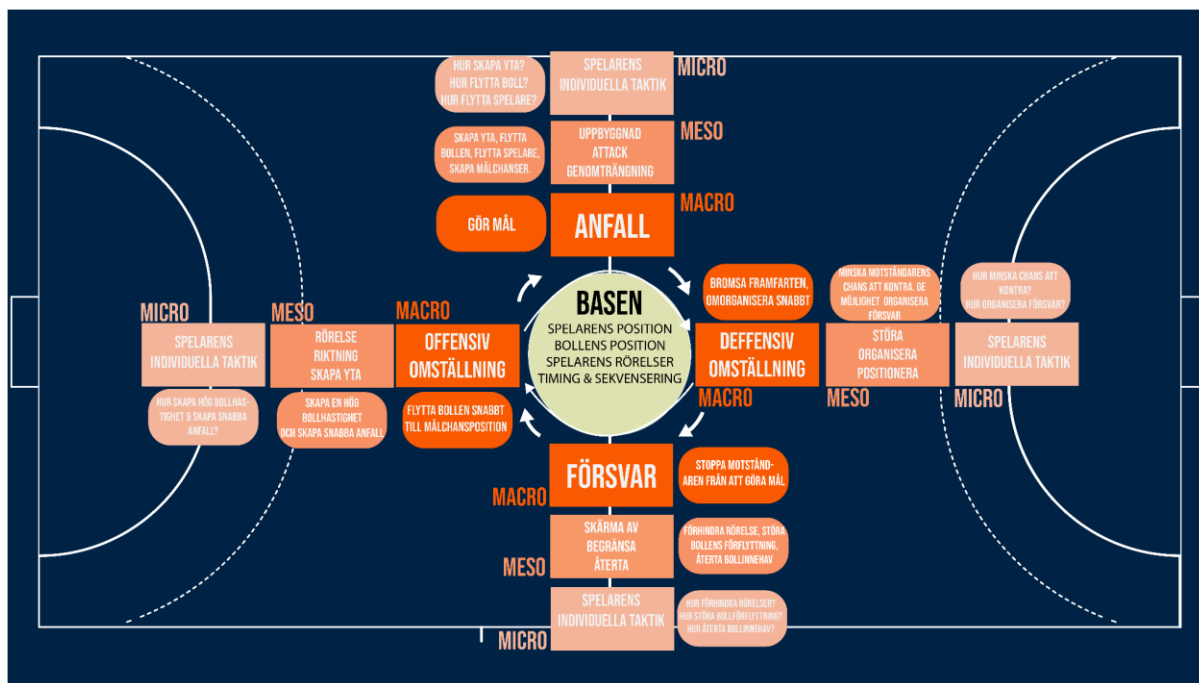
Principer för genomtränga:

Identifiera passningsluckor: Identifiera luckor och svagheter i försvarslinjen för att möjliggöra genombrottpassningar. Genom att leverera precisa passningar vid rätt tidpunkt kan du effektivt tränga igenom försvaret och skapa möjligheter för avslut.

Individuell skicklighet: Sammanför spelarnas individuella skickligheter för att skapa luckor och öppningar i försvaret. Genom att koordinera och kombinera dessa färdigheter ökar möjligheterna till framgångsrika genomträngande anfall, där spelarna tillsammans kan utmana och öppna upp för målchanser.

5. MICROMOMENT

Micromoment kan översättas till "liten" och inkluderar korta ögonblick och sekvenser av olika handlingar. Dessa är olika typer av rörelselösningar som spelaren kan tillämpa för att förhålla sig till och lösa olika situationer som uppstår på planen. Dessa kan inkludera olika typer av skott, genombrott, finter, passningar samt olika sätt att förhindra dessa på. Dessa blir spelarens individuella taktik i spelet.



6. KOPPLING TILL TRÄNINGSPLANERING

Med detta som bakgrund bygger säsongspaneringen på att använda dessa olika delar under året. Träningsåret har olika indelningar för olika åldrar:

U8

U10

U12-14

U16-18

Dessa åldrar har olika fördelningar av perioder (BASEN, MICRO, MESO och MACRO) där alla delar ligger inom ramen för varje träning, men fördelas olika i tid beroende på vilken period som prioriteras.

Då målsättningen är att få så mångsidiga spelare som möjligt, som behärskar så många moment i spelet som möjligt så går vi alltid från att träna från det lilla till det stora. I basen varierar träningarna genom att gå från spelarens position, bollens position, spelarens rörelse till timing och sekvensering. Dessa står som huvudrubriker för varje enskilt pass. Efter en cykel börjar samma struktur om igen. Parallellt med denna variation går träningspassen från att fokusera på defensiv omställning och försvar för att vid nästa pass fokusera på offensiv omställning och anfall. Målsättningen här är att vid varje träning få in alla spelets faser, men med prioritering på den specifika träningens intention.

En ytterligare dimension i variationen är periodisering av fysiska parametrar, där varje träning har en koppling till en fysisk delkapacitet. Dessa inkluderar styrka, uthållighet och snabbhet. Där är önskemålet att dessa fysiska kapaciteter ska kunna ligga som grund för träningspasset.

Med alla dessa parametrar skapas en struktur som ger både tränaren och spelaren möjlighet att träna på samtliga delar av spelet handboll samtidigt som det ger en variation i de olika intentionerna. Som tränare kan det finnas en utmaning i att förstå hur alla delar hänger ihop, men eftersom det finns

en guide för varje träningspass kan tränaren ändå på ett smidigt sätt använda strukturen för att kunna hjälpa spelarna att få utvecklas i idrotten.

Övningarna i appen är **övningsförslag** som tränaren kan använda för att uppnå önskad intention. Dessa övningar kan med fördel bytas ut av tränaren, men bör bibehålla samma intention i träningen. I varje träning finns en anteckning. Där står vilket moment som ska tränas samt en övergripande beskrivning på det. I fliken **Anteckning tränare** finns en beskrivning på vilken fysisk egenskap som ska fokuseras på under passet. Här finns även några begrepp som tränaren kan ha med sig vid utformning av en träningsmiljö:

Holistiskt utveckling: En holistisk approach till utformningen av träningsmiljön innebär att man tar hänsyn till hela individen, inklusive fysiska, mentala och emotionella aspekter av deras utveckling. Träningsmiljön strävar efter att främja en balanserad och heltäckande utveckling.

Adaptiv: En adaptiv träningsmiljö ser individens behov och förutsättningar. Den erbjuder varierande utmaningar och stöd för att möta varje persons framsteg.

Repetition utan repetition: Innebär att spelare under en övning hamnar i liknande situationer, men varje situation kommer att vara unik i sig.

Färdigheter: Träningsmiljön fokuserar på att utveckla specifika färdigheter, både grundläggande och avancerade, som är relevanta för det område som tränas. Detta kan inkludera motoriska, kognitiva eller sociala färdigheter.

Kalkylerat risktagande: Innebär att man är redo att acceptera en viss grad av risk, eftersom man anser att den potentiella vinsten eller fördelen är värd den risken.

Utmanande: En utmanande träningsmiljö skapar situationer och övningar som kräver ansträngning och engagemang för att nå målsättningen. Utmaningar stimulerar inläring och personlig tillväxt genom att pressa gränserna för vad som är möjligt.

Utforskande: En träningsmiljö som främjar utforskande uppmuntrar individer att själva aktivt utforska och upptäcka. Det kan inkludera experimenterande, undersökande och frågeställande för att öka förståelsen och kreativiteten.

Innovativ: Handlar om att presentera nya perspektiv, idéer och tillvägagångssätt. Det kan involvera användning av teknisk utrustning eller alternativa metoder för att öka effektiviteten och locka till nyfikenhet.

Ordlexikon (under uppbyggnad):

- **Constraints** (Begränsningar eller anpassningar som tränaren kan tillämpa. tex yta, anpassa tid, begränsningar eller regler för att uppnå ett specifikt syfte)

- **Intention** (Vilka delar som tränaren bör titta på/lägga fokus vid under träningen så att spelaren kan guidas i önskad riktning)

